



## TSG – Informationen

*Es sind die Mitglieder die der  
TSG Fechenheim 1860 ihr Gesicht geben*

Liebe Leser, Mitglieder und Freunde der TSG Fechenheim 1860.

Wie die Zeit vergeht, das Jahr 2011 ist fast schon wieder vorbei. Wenn die Tage kürzer werden und die besinnliche Stimmung langsam Einzug hält, ist die Zeit, zurückzublicken auf das, was wir in den letzten Monaten gemeinsam mit Ihnen auf die Beine gestellt haben. In vielen unserer Vorhaben sind wir, dank vieler Helfer, ein gutes Stück vorangekommen und wir wachsen wieder.

Deshalb sind wir sicher, gemeinsam mit Ihnen auch die kommenden Herausforderungen des Jahres 2012 souverän zu meistern.

Wir bedanken uns bei dieser Gelegenheit bei den vielen hilfreichen Händen aus den eigenen Reihen und auch für die Unterstützung von Firmen, Kooperationspartnern und Arztpraxis.

Zur Vorweihnachtszeit in der wir uns befinden, den kommenden Festtagen und dem bevorstehenden neuen Jahr 2012 wünschen wir Ihnen und unserer TSG Fechenheim das Allerbeste.

Bitte entschuldigen Sie, dass die eigentlich dritte Ausgabe des Roten Fadens 2011 sich soweit verzögerte, dass nun eine kombinierte Ausgabe III/IV erscheint.

Wir waren selbst überrascht, wie vielfältig unsere TSG ist und was alles stattfindet. Damit der Umfang nicht gesprengt wird haben wir versucht alle Beiträge so kurz wie möglich, jedoch unter Berücksichtigung ihrer Bedeutung und der Aussagekraft, zu halten. Ausführliche Berichte hierzu finden Sie auf unserer Website [www.tsg-fechenheim.de](http://www.tsg-fechenheim.de). Dort dann entweder die aktuelle Seite oder das Archiv anklicken und den oder die betreffenden Artikel heraussuchen.

## Eigene Veranstaltungen, die im Stadtteil Fechenheim und Frankfurt am Main

### Fußball meets Leichtathletik

Fußballer der SpVgg. 03 Fechenheim trainierten bei der TSG Fechenheim Leichtathletik-Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen und legten Prüfungen ab.

### TSG Fechenheim 1860 zum Mitmachen

Prävention, Sport und Spaß am Samstagnachmittag. Unter diesem Titel hatte die TSG Fechenheim 1860 die Fechenheimer und nicht nur diese auf den Sportplatz und alle Sporträume im Vereinsgebäude eingeladen.

Kombiniert wurden zwei Richtungen. Zum Einen die Aktionen Sehtest, Ernährung, Blutdruck, Blutzucker, Gewicht, BMI, Körperfett- und Muskelanteil sowie ausreichendes Hören. Die freundlichen Standbesetzungen waren angenehm überrascht über den Andrang. Zum Anderen: Im gleichzeitig stattfindenden Teil „TSG zum Mitmachen“ konnten unsere Gäste ihren Wissensdrang zum Sportangebot der TSG stillen. Nicht durch Vorführungen; Mitmachen war angesagt. Von Kleinkindern bis Vovinam. Fast das ganze Angebot der TSG konnte in den Räumen des Gebäudes und auf dem anschließenden Sportplatz ausprobiert werden.



Entführen ließ sich eine Gruppe für einen Geschichtsspaziergang des Fechenheimer Heimat- und Geschichtsverein im Stadtteil. Umlagert wurde von den Kleinen und auch nicht mehr ganz so Kleinen ebenfalls das Mitmachangebot vom Abenteuerspielplatz Riederwald.

Natürlich gab es auch die Möglichkeit auf schattigen Sitzplätzen auszuprobieren ob nun das Gyros, die Rindswurst, die echte Thüringer Rostbratwurst, oder vielleicht die Pommes oder doch die Waffeln die Nummer Eins bei dem kulinarischen Angebot bildete. Ein großes gut gekühltes Getränkeangebot mit überwiegend Anteil von Nichtalkoholika rundete das Angebot ab und lud zum Verweilen ein.

### TSG Fechenheim 1860 e.V. beim Fechenheimer Fischerfest 2011

Die TSG Fechenheim präsentierte sich beim Fischerfest mit einem kombinierten Stand. Einerseits die Tanzsportler mit Kaffee und Kuchen, später Fischbrötchen. Andererseits der Informationsstand mit verschiedener Besetzung. Hier konnte man auch testen lassen ob man sturzgefährdet ist. Vor die-

sen Ständen wurde der Besucherstrom kurzzeitig für Auftritte gestoppt, die den Beifall des Publikums fanden.

#### 4. Fechenheimer Volkslauf

Das Versprechen war „die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt“. Und sie fand am 2. Oktober bei Sonne pur und angenehmen spätsommerlichen Temperaturen statt. Wie auch die vorangegangenen drei war diese Auflage gut vorbereitet. 165 Finisher kamen in den verschiedenen Lauf- und Walkingwettbewerben ins Ziel. Bis nach Butzbach, Darmstadt, Giesen, Rodheim und Salmünster reicht inzwischen das Gebiet aus dem die Teilnehmer kommen. Eine Mutter zog es trotz unserer Kinderbetreuung vor mit ihren zwei Kleinen im Doppelrennbuggy die Strecke zurückzulegen und das ziemlich schnell.

Die einzelnen Platzierungen und Zeiten sind unter [www.flt2000.de](http://www.flt2000.de) abrufbar. Hier sind ebenfalls zahlreiche Bilder vom Fechenheimer Volkslauf 2011, einschl. Zieleinlauf und Siegerehrung ersichtlich.

Auf ein Neues am ersten Oktobersonntag 2012.



#### Fechenheim sucht den Superstar (FSDS)

Unsere HipHop-Girls stellten sich der Herausforderung, sie stürzten sich mit ihrem Auftritt mutig in den Wettbewerb und trafen dort auf Nina Hagen, Andrea Berg, Catfight, Szenen aus dem Musical Grease, die Fechenheimer Backstreet Boys und Badesalz.

Bei unseren HipHoperinnen gab es zwar unterschiedliche Ansichten hinsichtlich des Schminkens. Einig waren sie sich aber in dem Punkt „Auf der Bühne muss es gut aussehen“. Und sie hielten sich daran und belegten den dritten Platz. Herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für den Mut zur Teilnahme für die TSG.

#### Sportler tauschen Trainingsanzüge gegen Abendgarderobe

Sportgala 2011 in der Ballsporthalle: Die protokollarische Ehrung der Meister des Sportes des Jahres 2010 und einiger weniger Ehrenamtlichen für ihre herausragendes ehrenamtliches Engagement erfolgte bereits am 15. März im Festsaal des Marriott Hotels. Für die zweite festliche Hälfte der Veranstaltung, der Sportgala, hatte die Stadt Frankfurt ihre Meister des Sports und die herausragenden zehn Ehrenamtlichen für den 25. November in die Ballsporthalle eingeladen. Unter ihnen auch unsere Arlette Mann. Genießen konnte sie das Ganze, dieses Mal dank ihrer Zugehörigkeit zu den zehn herausragenden Ehrenamtlichen ohne die Aufregung auf die Bühne zu müssen etc.



Informationen und Bilder zu dieser Veranstaltung sind auf der Website [www.sportlerehrung-frankfurt.de](http://www.sportlerehrung-frankfurt.de) zu finden.

### **Prüfung zum Deutschen Tanzsportabzeichen bei der TSG-Tanzsportabteilung**

Ganz im sportlichen Sinne sprang unsere Tanzsportabteilung als Ausrichter für die Abnahme des Deutschen Tanzsportabzeichens ein als ein befreundeter Verein absagen musste.

Fünfzehn Mitglieder der eigenen Abteilung und eine Paar aus Hanau stellten sich erfolgreich den Prüfungen für die Abzeichen in Gold, Silber und Bronze. Zwei Juroren wachten über das Geschehen und gaben ihre Prüfungsurteile ab.

### **Fechenheimer Weihnachtsmarkt**

Mehrere Abteilungen unseres Vereines wirkten mit ihren Ständen trotz nicht gerade trockenem Wetter am Fechenheimer Weihnachtsmarkt mit und trugen zum Gelingen des Stadtteilweihnachtsmarktes bei.

## **Neue Abteilungen und Angebote**

### **Aktiv bis 100**

TSG für den Stadtteil Fechenheim neues Mitglied im Netzwerk.

Am 20. September fiel die endgültige Entscheidung für den Stadtteil Fechenheim mit der Eröffnungsveranstaltung zum Projekt „Aktiv bis 100“ – ein Angebot für Hochaltrige. Ziele sind die Aktivierung und Mobilisation vorhandener über die Neuenddeckung verlorengegangener Fähigkeiten bis zu Sturzprofilaxe.

Der Deutsche Turnerbund hatte hierzu in unsere Räume eingeladen. Am 24. Oktober fand nach einigen Besuchen bei Veranstaltungen im Stadtteil die erste Schnupperstunde mit 13 Hochaltrigen statt. Diese haben sich anstecken lassen von dem Virus Aktiv bis 100 und das Virus weitergetragen. Manche kommen solo andere in einer Gruppe teilweise mit Gehhilfen bis zum Rolator, wieder andere werden chauffiert. Der Parkplatz für die Rolatoren in der Halle war schnell gefunden. In der Folge dann auch mit Rollstuhl, der auch für den Sport nicht verlassen werden kann.

Das anstehende Verkehrsproblem für die Interessierten aus Fechenheim Nord wurde durch die zur Verfügungstellung von Räumlichkeiten des Frankfurter Verbands in der Altenwohnanlage Roter Graben gelöst. So kam die TSG Fechenheim 1860 zu einer nicht geplanten Dependence in einer Altenwohnanlage in der inzwischen 24 Ältere beim Sport aktiv sind und damit endgültig an die räumlichen Grenzen stoßen.

Zurzeit wird das Projekt noch vom DTB aus verschiedenen staatlichen und städtischen Töpfen gesponsert. Inzwischen ist auch eine Gymweltausgabe mit dem Titel „Aktiv bis 100“ erschienen in der Fechenheim bereits als Teil des Netzwerkes dokumentiert wird. Zwei Exemplare befinden sich im Umlauf bei den Abteilungsleitern der TSG Fechenheim. Weitere befinden sich bei den Mitgliedern der Abteilung im Umlauf.



Nicht vergessen sollten wir alle, dass wenn alles gut verläuft wir auch einmal in diese Altersklasse vorstoßen und dann hoffentlich auf ähnliche Gegebenheiten treffen. Wie anders sollte sonst selbstständiges Leben auch im hohen Alter in der eigenen Wohnung möglich sein? Danke dafür, dass jemand mit seiner Überzeugung gebrannt und andere angezündet hat. Hoffentlich wird das Feuer noch lange weitergereicht.

### **In Bewegung**

Sport für Mütter/Väter während die Kleinen beim Kinderturnen sind.

Seit dem 24. Oktober gibt es für Mütter und Väter, die ihre Kleinen beim Kinderturnen in guten Händen wissen, die Möglichkeit, auch etwas in sportlicher Sicht für sich bzw. ihren Körper zu tun. Gleichzeitig mit ihren Kleinen, nur räumlich getrennt. Abwechslungsreich waren die neun Wochen. Kleine Fitnessgeräte (Terra-Band, Flexi-Bar, Pilates-Ball, Balance Board und Step) wurden unter fachlicher Anleitung ausprobiert. Eigene Fitnessneigungen wurden entdeckt. Dabei kam der Spaß nicht zu kurz und damit die Ablenkung vom Alltag. Gesprächsstoff zwischen den Kleinen und den Großen, nach ihrem Training war damit auch gegeben. Auch Nichteltern, die es einfach mal ausprobieren wollen waren willkommen.

Über die Weiterführung des Projektes wird kurzfristig entschieden.

### **Pilates**

Sowohl zum Einstieg in den Tag als auch zum Tagesausklang.

Pilates dieses ganzheitliche sanfte Körpertraining, eigentlich nichts Neues bei der TSG Fechenheim. Aber nun besteht die Auswahlmöglichkeit es zum Einstieg in den Tag oder zum Tagesausklang zu wählen. Also, wann wollen Sie ihre tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen ansprechen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung sind eingeschlossen. Die gleichzeitige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper und löst Verspannungen.

Entweder von 9 bis 10 Uhr (freitags) als Einstieg in den Tag oder von 18.45 bis 19.45 Uhr (donnerstags) als Ausklang des Tages.



### Workshops der Tanzsportabteilung (TSA)

Begonnen hat unsere TSA ihre diesjährige Workshopreihe mit dem schwersten Standardtanz, dem Langsamen Walzer, es folgte der etwas geheimnisvolle Nightclub Two Step.

Als letztes Thema, pünktlich zur Ballsaison, der Wiener Walzer.

Folgen werden die Termine und Themen:

- 12. Januar 2012: Samba
- 9. Februar 2012: Discofox

### Vovinam in Fechenheim

Eine neue Abteilung in fernöstlicher Kampfsportart mit mehr als 20 Mitgliedern ist gestartet - auf 4000 Jahre Tradition kann die vietnamesische Kampfsportart zurückblicken.

Mit dem Training beim Vovinam werden nicht nur körperliche, sondern auch geistige Stärken entwickelt, z.B. Kampfgeist, Mut und Ergeiz, aber auch Fairness, Bescheidenheit und Toleranz. Das Training findet unter Anleitung von Meister Bui Hung Son statt. Vovinam dient zur Selbstverteidigung. Aggressive Schläger werden im Training nicht geduldet.

### Zumba Fitness®

Das neue, heiße sexy Fitness Workout zu lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen mit Natascha war binnen kurzer Zeit ausgebucht. Seit 14. November ist es in das Kursprogramm der TSG Fechenheim 1860 e.V. Wahrscheinlich wäre auch der große Saal mit noch mehr Teilnehmern gefüllt.



## Offizielles

### TSG Fechenheim 1860 mit neuer, zeitgemäßer Satzung

Am 27. Oktober war es soweit. Die stimmberechtigten Mitglieder hatten bereits im Vorhinein den Entwurf zur neuen Satzung mit der Einladung zur außerordentlichen Hauptversammlung erhalten. Somit bestand auch für sie die Gelegenheit sich eingehend damit zu beschäftigen. Die zahlreichen stimmberechtigten Mitglieder die an diesem Abend anwesend waren präsentierten das höchste Gremium des Vereines, die Hauptversammlung.

Jeder einzelne Paragraph kam, nach den Erläuterungen, Fragen und Antworten zur Abstimmung. Lediglich bei einem Punkt des Entwurfes gab es in der Hauptversammlung durch die entstehende Diskussion eine Änderung des Entwurfes. Am Ende wurde nochmals über die komplette neue Satzung abgestimmt. Ohne Gegenstimme wurde der Vorstand nun beauftragt diese beim



Amtsgericht und beim Finanzamt zur Genehmigung einzureichen. Erst nach diesen Genehmigungen wird sie dann gültig. Dies ist zeitnah geschehen. Der Genehmigungsbescheid des Amtsgerichtes liegt jetzt vor. So dass die Neue gültige kurzfristig auf der TSG-Website veröffentlicht wird.

### **Weitere Auszeichnung mit dem Gütesiegel SPORT PRO GESUNDHEIT**

Das Schwergewicht der TSG Fechenheim 1860 e.V. hinsichtlich ihrer Übungsleiter liegt seit vielen Jahren eindeutig auf einer jeweils guten Grundausbildung (z.B. bei den Deutschen und Hessischen Fachverbänden) sowie entsprechenden Weiterbildungen. Nur so kann ein fundiertes, gesundheitsbewusstes und themenspezifisches Training erfolgen. Viele spezielle Angebote sind hieraus entstanden. Vorteil im zertifizierten Bereich ist, dass die Teilnahmekosten auf Antrag, zumindest zum Teil von den Krankenkassen rückerstattet werden können. Im Bereich des REHA-Sports werden bei ärztlicher Verordnung und Genehmigung durch die Krankenkasse die kompletten Kosten übernommen.

Für ihr Angebot "Haltung und Bewegung" erhielt die TSG Fechenheim 1860 e.V. im Zusammenhang mit ihrer Übungsleiterin Inge Richter nun eine weitere Auszeichnung mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“. Der Verein ist damit berechtigt weitere Kurse mit diesem Thema anzubieten, die von Krankenkassen bezuschusst werden können.

### **Brandschutzmaßnahmen am Gebäude**

In 2012 wird unser Gebäude nach den aktuellen Brandschutz-Bestimmungen saniert.

Voraussichtlich werden die erforderlichen Baumaßnahmen im 2. Quartal 2012 stattfinden. Zurzeit findet die Planung der Maßnahme statt.

Alle Beteiligten Firmen und wir als Eigentümer sind bemüht, die Auswirkungen so gering wie möglich zu halten.

Wir werden alle Abteilungen sofort informieren, wenn es verbindliche Festlegungen gibt.

## **Aus den Abteilungen**

### **TSG auf Schusters Rappen, per Bahn oder auf Reifen**

Die TSG-Tanzsportler zog es in den Westerwald und das Stammland von Wilhelm von Oranien zu einem verlängerten Wochenende.

Die TSG-Hausfrauen suchten den Garten Eden und das teilweise mit einem großen Fahrzeug mit Chauffeur.



Die TSG-Montagsturnerinnen reisten zum Berger Galgen und erkundeten dann Bad Vilbel zu Fuß.

Die TSG-Wanderer wehrten sich gegen so viel Konkurrenz aus dem eigenen Verein. Sie hatten sich einige Ziele im Monatsrhythmus ausgesucht. Unter anderem:

- Fahrt in den Kahlgrund mit dortigen Wandergelegenheiten
- Reise in das Herz des Naturpark Nassau mit Reiseendziel Bad Ems

## Veranstaltungen / Termine

### 2011

- |              |  |
|--------------|--|
| 16. Dezember | Fitness und Gesundheit: Wanderung nach Seckbach. Im Anschluss Weihnachtsfeier im Rad |
| 16. Dezember | Freitagsturnerinnen: Weihnachtsfeier   |
| 18. Dezember | Kinderweihnachtsfeier  |
| 19. Dezember | Hausfrauenabteilung: Weihnachtsfeier   |
| 19. Dezember | Montagsturnerinnen: Weihnachtsfeier  |
| 31. Dezember | Sylvesterparty der Tanzsportabteilung  |

### 2012

- |            |                        |
|------------|------------------------|
| 12. Januar | Tanzworkshop Samba     |
| 9. Februar | Tanzworkshop Discofox  |
| 27. März   | Jahreshauptversammlung |

### Impressum:

Herausgeber:	TSG Fechenheim 1860 e. V. Pfortenstraße 55, 60386 Frankfurt am Main E-Mail: <a href="mailto:info@tsg-fechenheim.de">info@tsg-fechenheim.de</a> Telefon: 069 - 41 81 71 Internet: <a href="http://www.tsg-fechenheim.de">www.tsg-fechenheim.de</a>
V.i.S.d.P.:	Dirk Hagemann
Redaktion:	Dieter Schönwies, Dirk Hagemann
Layout:	Dirk Hagemann

Alle Rechte an diesem Newsletter liegen bei der TSG Fechenheim 1860. Veröffentlichungen von Kopien bzw. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der TSG Fechenheim 1860 e.V.